Arabic

ما هو اضطراب الشخصية؟

(What is a personality disorder?)



ما هو اضطراب الشخصية؟

تتميّز شخصية كلّ فرد بسمات معيّنة. وهي عبارة عن طريقة تفكير الشخص وتصرّفاته المعتادة التي تجعل كل شخص منا فريداً من نوعه.

تتحوّل سمات الشخصية إلى اضطراب الشخصية عندما يبلغ نمط التفكير والتصرف حدّه الأقصى ويصبح متصلّباً وغير قابل للتأقلم. فتؤثر حينها سلباً في حياة الشخص وتكون إجمالاً سبباً أساسياً لشعور الشخص نفسه ومن حوله بضيق شديد.

تبدأ اضطرابات الشخصية في الطفولة لتستمرّ خلال سن الرشد.

إنّ انتشار اضطراب الشخصية غير محدّد تماماً ويختلف عن باقي أنواع الاضطرابات. ومعدّل الإصابة باضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) هو واحد من 100 شخص تقريباً.

على الرغم من صعوبة تغيير الشخصية، فمع العلاج المناسب والمبكر والدعم، يستطيع الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية من عيش حياة كاملة ومثمرة.

ما هي الأنواع الرئيسية لاضطراب الشخصية؟

أنواع اضطرابات الشخصية كثيرة. ولكنّ جميعها تتضمّن نمط سلوك عام ممّا يعني أنّ السلوكيات والأفكار المميّزة هي بديهية في كلّ مظاهر حياة الشخص.

اضطرابات الشخصية تندرج ضمن مجموعات ثلاث: الاضطرابات الغريبة أو الشاذة; الاضطرابات العاطفية والدراماتيكية أو التائهة; والاضطرابات القلقية أو المخيفة.

في ما يلي لائحة بأنواع اضطرابات محدّدة

اضطراب الشخصية الارتيابية
(Paranoid personality disorder)
وهو فقدان الثقة والشك بالآخرين لدرجة أن ينظر الشخص إلى الدوافع على أنّها دوافع حقد.

اضطراب الشخصية الفصامي
(Schizoid personality disorder)
وهو نمط عام للانفصال عن العلاقات الاجتماعية ونطاق مقيّد من التعبير عن المشاعر في العلاقات بين الأشخاص.

اضطراب الشخصية الانشقاقي
(Schizotypal personality disorder)
هو نمط عام من العجز الاجتماعي والعجز في إقامة علاقات مع الأشخاص، يميّزه انزعاج حاد ترافقه قدرة ضعيفة على إقامة علاقات قريبة. كما أنّ هذا النوع من الاضطرابات يتميّز بتشتّت التفكير والإدراك والسلوك الشاذ.

اضطراب الشخصية اللاإجتماعية
(Antisocial personality disorder)
هو نمط عام يتجاهل حقوق الآخرين و ينتهكها.

اضطراب الشخصية المتكلّفة
(Histrionic personality disorder)
هو نمط عام من العواطف الجيّاشة وحب لفت الانتباه.

اضطراب الشخصية النرجسية

(Narcissistic personality disorder)

هو نمط عام من العلياء (بالأوهام أو بالتصرّف الفعلي) مع حاجة لأن يكون الشخص موضعاً للإعجاب، مع عدم الشعور مع الغير.

اضطراب الشخصية المتفادية

(Avoidant personality disorder)

هو نمط عام من الكبت الاجتماعي ومشاعر غير الملاءمة، وفرط الحساسية على التقييم السلبي.

اضطراب الشخصية التابعة

(Dependant personality disorder)

هو حاجة مفرطة عامّة تحتاج الرعاية وتؤدّي إلى سلوك متميّز بالخضوع والتشبّث ومخاوف من الانفصال.

اضطراب الوسواس القهري

(Obsessive-compulsive personality)

هو نمط عام من الانشغال بالترتيب والكمالية والتحكّم الفكري بين الأشخاص على حساب المرونة والانفتاح والفعالية.

اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية)

(Borderline personality disorder)

هو نمط عام من عدم الاستقرار في العلاقات بين الأشخاص وفي الصورة الذاتية، والمزاجات، والتحكّم بالاندفاعات.

فهم اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) مهم لأنّه من الممكن تشخيص هذا الاضطراب خطأً على أنّه نوع آخر من المرض العقلي،بالتحديد اضطراب المزاج.

إنّ الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) يتعرضون للأعراض التالية:

- تقلّبات حادة بالمزاج.
- غضب غير ملائم أو صعوبة في التحكّم بالغضب.
- مشاعر مزمنة بالفراغ.
- سلوك انتحاري متكرّر، حركات أو تهديدات أو تصرفات بإيذاء النفس.
- سلوك متهوّر ومدمّر للذات.
- نمط علاقات غير مستقرّة.
- صورة ذاتية دائمة غير مستقرّة أو احساس بالنفس غير مستقر.
- خوف من الهجر.
- فترات من الارتياب وفقدان الحس بالواقع.

مشاكل الصحة العقلية المتزامنة مع اضطرابات الشخصية

غالباً ما تتزامن اضطرابات الشخصية مع أمراض عقلية أخرى. للمزيد من المعلومات عن المرض العقلي، الرجاء قراءة الكتيّب "ما هو المرض العقلي؟" وباقي المجموعة.

غالباً ما يترافق اللجوء المؤذي إلى الكحول والمخدرات الأخرى مع اضطرابات الشخصية، خاصة اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية). ممّا يعقّد العلاج، لذلك فإنّ السيطرة الفعّالة على الكحول والأدوية الأخرى أمراً أساسياً.

ما هي مسبّبات الإصابة باضطرابات الشخصية؟

تتكوّن اضطرابات الشخصية خلال الطفولة لتصبح الأفكار والتصرّفات أكثر رسوخاً مع الانتقال إلى مرحلة سنّ الرشد.

بعض أنواع اضطرابات الشخصية أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء (مثلاً اضطراب الشخصية اللاإجتماعية) وبعضها الآخر أكثر شيوعاً عند النساء (مثلاً اضطراب الشخصية البينية) .

لا يطلب الكثير من المصابين باضطراب الشخصية أيّ مساعدة إلاّ بعد مرور سنوات على معاناتهم، هذا إذا طلبوا المساعدة. ممّا يساهم في عدم معرفتنا العميقة بهذا النوع من الاضطرابات وأسبابه وتطوّره.

تختلف أسباب الاضطرابات الشخصية بحسب أنواع هذه الإضطرابات. غير أنّه، مثله مثل أكثرية الأمراض العقلية، قد يكون السبب عبارة عن مجموعة معقّدة من العوامل الوراثية وعوامل بيوكيميائية وعوامل فردية وعائلية وبيئية.

ما هي مسببات اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية)؟

قد تمّ التأكّد من أنّ إمكانية الإصابة باضطرابات الشخصية البينية (أو الحدية) ينتقل وراثياً في العائلة. ويشبه ذلك استعداد الشخص للإصابة بأمراض معيّنة مثل داء السكري وأمراض القلب.

هناك دليل يشير إلى أنّ اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) قد يرتبط بنوع من عدم التوازن الكيميائي في الدماغ.

إن إساءة معاملة الطفل، والإهمال، وفصل الطفل عن الأشخاص الذي يقومون برعايته أو عن أحبّائه، كلّها عوامل تؤدّي بشكل أساسي إلى هذا النوع من الاضطرابات وبخاصّة إساءة المعاملة الدائمة والقاسية.

إنّ النساء معرضات للإصابة باضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) أكثر من الرجال.

ما هو العلاج المتوفّر؟

ما زالت مجموعة العلاجات المعتمدة لاضطرابات الشخصية تتطوّر. يختلف نوع العلاج بحسب نوع اضطراب الشخصية.

ترتبط انواع كثيرة من اضطرابات الشخصية بامراض عقلية أخرى مع أنّ السلوك يكون عادة مزمناً ويستمر لفترة أطول. على سبيل المثال: اضطراب الشخصية المصابة بالوسواس القهري مرتبط باضطراب الوسواس القهري، واضطراب الشخصية من النوع الفصامي مرتبط بفصام الشخصية، واضطراب الشخصية المتفادية مرتبط بالرهاب الاجتماعي. بالتالي، فقد يتمّ اللجوء إلى بعض طرق العلاج المتقاربة.

في حالة اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية)، يتمّ اللجوء إلى العلاجات النفسية بشكل أساسي. علاج السلوك الجدلي هو شكل من أشكال العلاج السلوكي الإدراكي الذي يعالج عدم استقرار المزاج والاندفاعية.

كما أن علاج السلوك الجدلي يعلّم الشخص كيفية السيطرة على مشاعره ويتعلّم من جديد كيفية التفاعل مع الأشخاص والمواقف المختلفة.

الهدف الأساسي من العلاج عند الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية البينية (أو الحدية) هو التحكّم بسلوكهم في ما يخصّ أذيتّهم لنفسه الإدراكي والانتحار. تبيّن أنّ العلاج السلوكي فعّال من أجل التحكّم بالسلوك الانتحاري.

في حين أنّ مفهومنا لعلاج الاضطرابات الشخصية وفعاليته ما زال يتطور، يبقى العلاج المبكّر هو الأكثر فعالية في هذا الخصوص.

يمكن أن يشعر أهل وأصدقاء الشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية غالباً بالارتباك والضيق. لذلك يشكّل الدعم والتعليم من جهة وتفهّم المجتمع من جهة أخرى جزءاً مهماً من العلاج.



أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الإجتماعي في منطقتك.
- مركز الصحة النفسية الإجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة، إتصلوا بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش
(Community Help and Welfare Services)
وأرقام الطوارئ المتوفرة على مدار الساعة والموجودة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

للحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، اتصلوا بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكنكم الحصول عبره على أشخاص يمكنكم الإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.sane.org

حول هذه الكرّاسة:

إنها الكرّاسة الأولى بين سلسلة كرّاسات حول المرض النفسي مموّلة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجية الصحة النفسية الوطنية.
تشمل الكرّاسات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو اضطراب القلق؟
- ما هو الفصام؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكرّاسات من قسم الصحة النفسية والقوى العاملة دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة:
(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)
صندوق بريد: 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات
(Multicultural Mental Health Australia)
Tel **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

Insert your local details here

